

les recettes d'Alice

Salade de pastèque à la thaïlandaise



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



3 minutes



facile

Ingrédients

400 gr de pastèque
1 c à s de vinaigre de riz
80 gr de pousses d'épinards
1/2 c à c de nuoc man
100 gr de concombre

1/2 c à c d'huile de sésame
1 échalote 1 c à s d'huile de colza
2 c à s de graines de sésame
1 c à s de jus de citron

Matériel nécessaire

1 couteau 1 économe

Préparation et réalisation

- 1- Eplucher la pastèque et retirer les graines puis la couper en cubes.
- 2- Peler le concombre et retirer les graines et le couper en cubes.
- 3- Laver les pousses d'épinards et les sécher. Eplucher et ciseler l'échalote.
- 4- Mélanger tous les autres ingrédients pour réaliser la vinaigrette, sauf les graines de sésame que l'on fera griller dans une poêle 3 min.
- 5- Réunir les légumes et la vinaigrette puis assaisonner, remuer et servir dans les assiettes et parsemer de graines de sésame.

Conseils et astuces

Alice Délice

